

台灣六都青少年 新冠肺炎疫情及後疫情期 運動現況與憂鬱情緒相關性調查

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

指導教授：

林家興 (國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 兼任教授)

董旭英 (國立成功大學教育研究所 教授兼所長)

徐錦興 (國立屏東科技大學休閒與健康學系 教授)

邱弘毅 (臺北醫學大學公共衛生學系 特聘教授)

陳質采 (衛福部桃園療養院 兒童青少年精神科醫師)

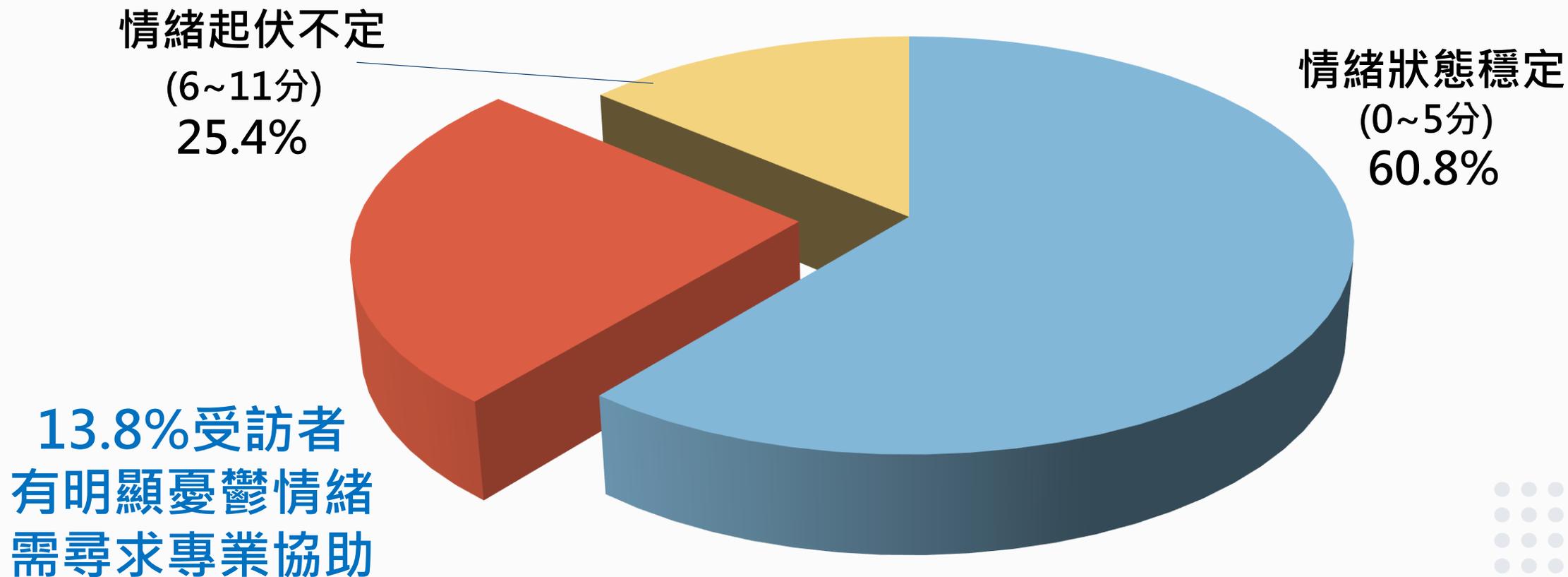
調查分析執行：戴怡君、謝秉廷

調查資訊



- **目的**：1.了解青少年憂鬱情緒、疫情前後運動情況。
2.了解青少年運動與憂鬱情緒、壓力相關性。
- **時間**：2023年4-5月
- **方式及樣本**：於全台隨機抽取35所國高中職施測，回收有效問卷為1,700份。
- 受訪者「女生」佔53.2%，年級以「七年級」佔最多。

六都國高中職生憂鬱程度



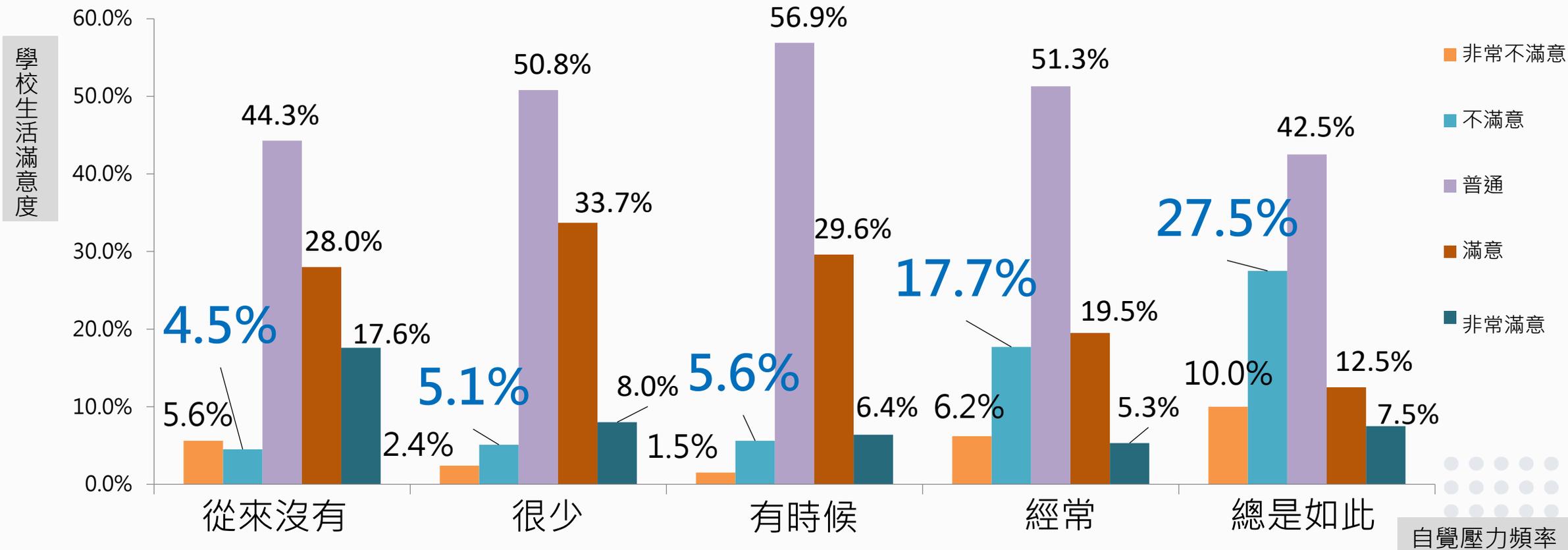
施測工具：青少年憂鬱情緒自我檢視表

學校生活滿意度與憂鬱情緒

變項	選項	對學校生活的滿意程度				
		非常 不滿意	不滿意	普通	滿意	非常 滿意
憂鬱指數*	0-5分	2.8%	2.4%	45.0%	35.4%	14.4%
	6-11分	2.3%	8.1%	61.0%	24.2%	4.4%
	12分以上	9.0%	20.6%	54.9%	11.6%	3.9%

- 憂鬱指數愈高者，對學校生活愈「不滿意」。

學校生活滿意度與自覺壓力



■ 近三個月愈感到有壓力者，對學校生活愈「不滿意」。

六都青少年壓力源



課業考試(28.8%)



對未來的不確定(22.1%)

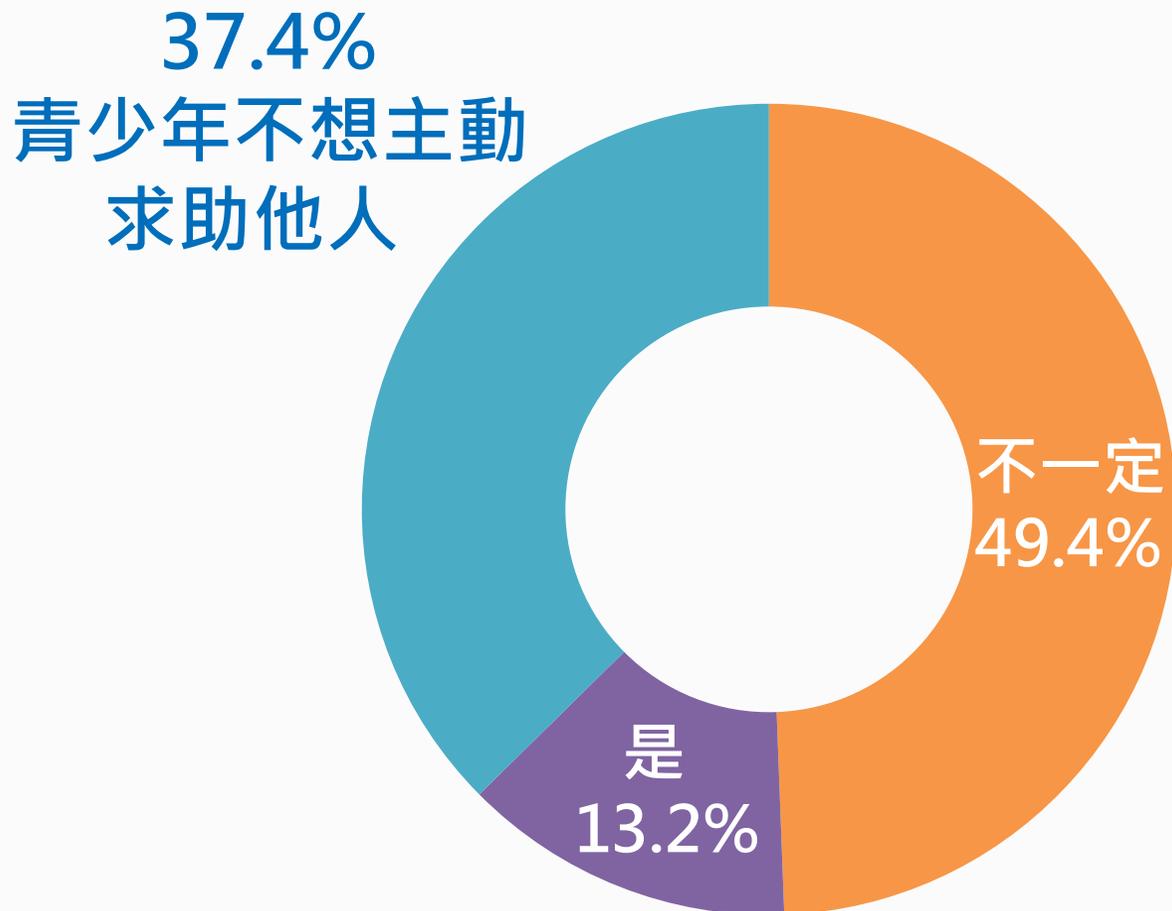


身材外貌(19.1%)

- 前三名壓力源**女生**比男生更感到有壓力，尤其是「**身材外貌**」。

※與過去2020年、2018年六都青少年相比前兩名一致，
「身材外貌」上升至第三名，過去為「人際關係」。

當心情不好是否求助他人



■ 近三成七青少年因「不想麻煩對方」而不想主動求助他人，其次為「說不出口」、「不讓他人為自己擔心」。

■ 「男生」因不想麻煩對方而不想主動求助他人的比例明顯高於女生。

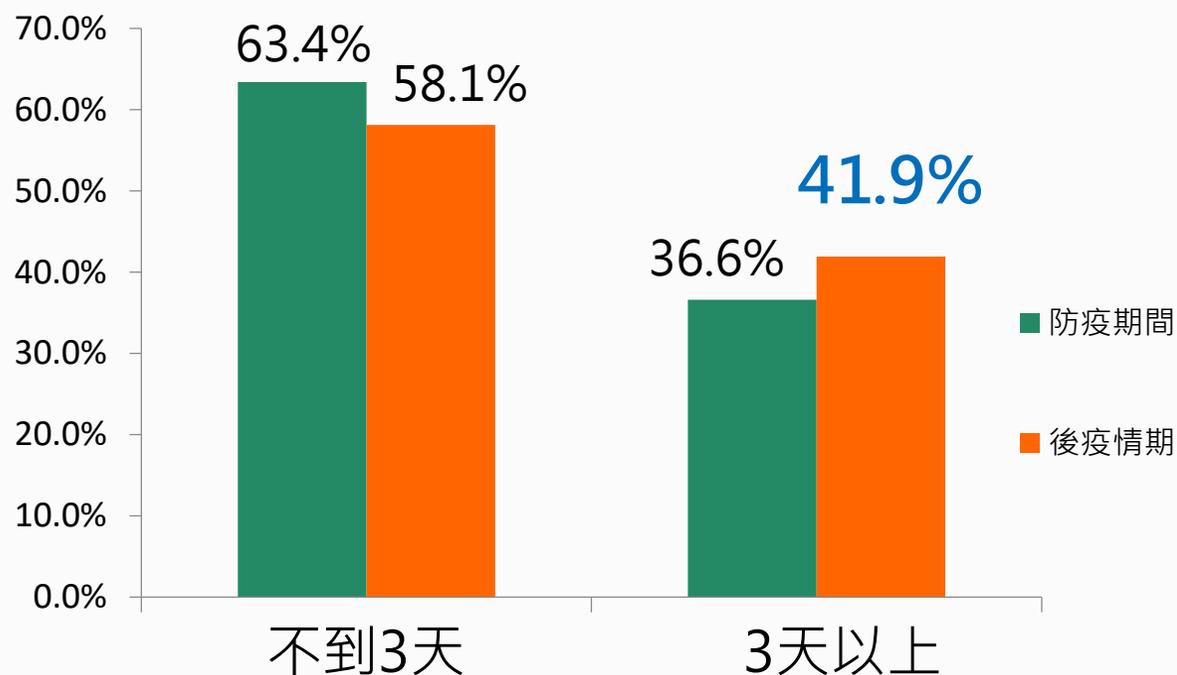
運動紓壓與心情關聯性

變項	選項	運動過後，覺得心情是否會變好		
		從來沒有 很少	有時候	經常 總是如此
心情不佳時， 將「運動」 作為紓壓方式*	從來沒有/很少	60.7%	27.1%	12.2%
	有時候	13.3%	34.0%	52.7%
	經常/總是如此	2.2%	13.0%	84.8%

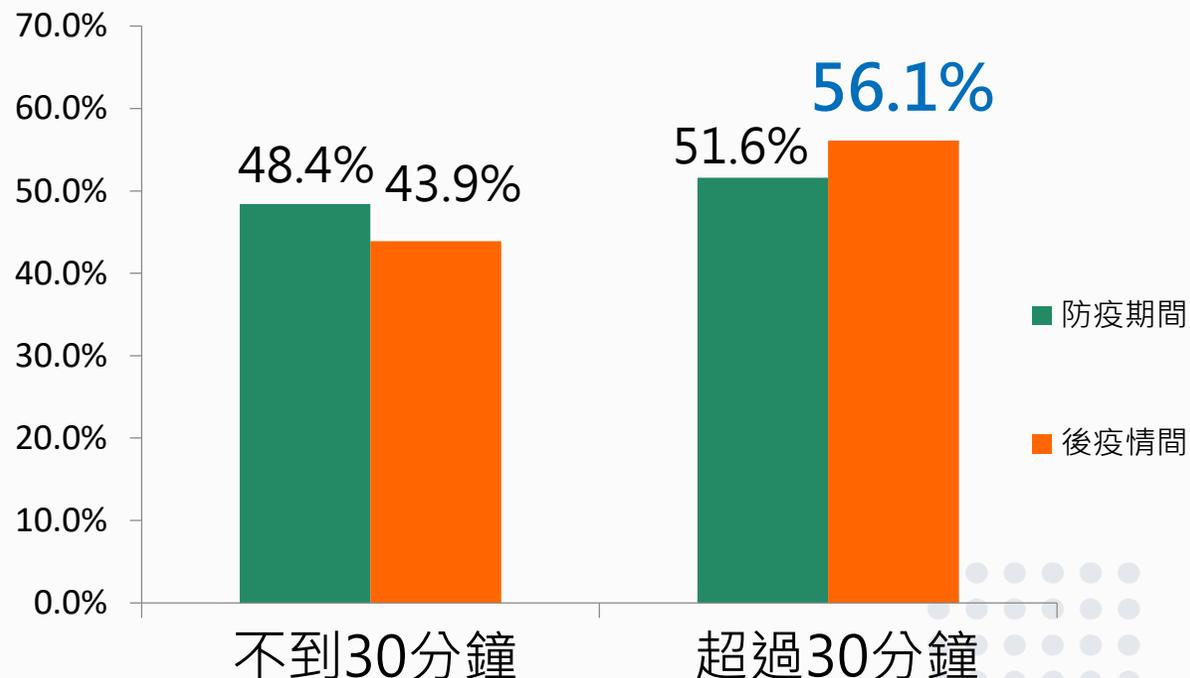
- 當心情不佳時，會將「**運動**」作為紓壓方式的比例為13.6%；
之中有近八成五受訪者，運動過後，心情「**總是經常**」會變好。

疫情間與後疫情運動狀況

除了體育課外，每周運動天數



除了體育課外，平均每次運動時間



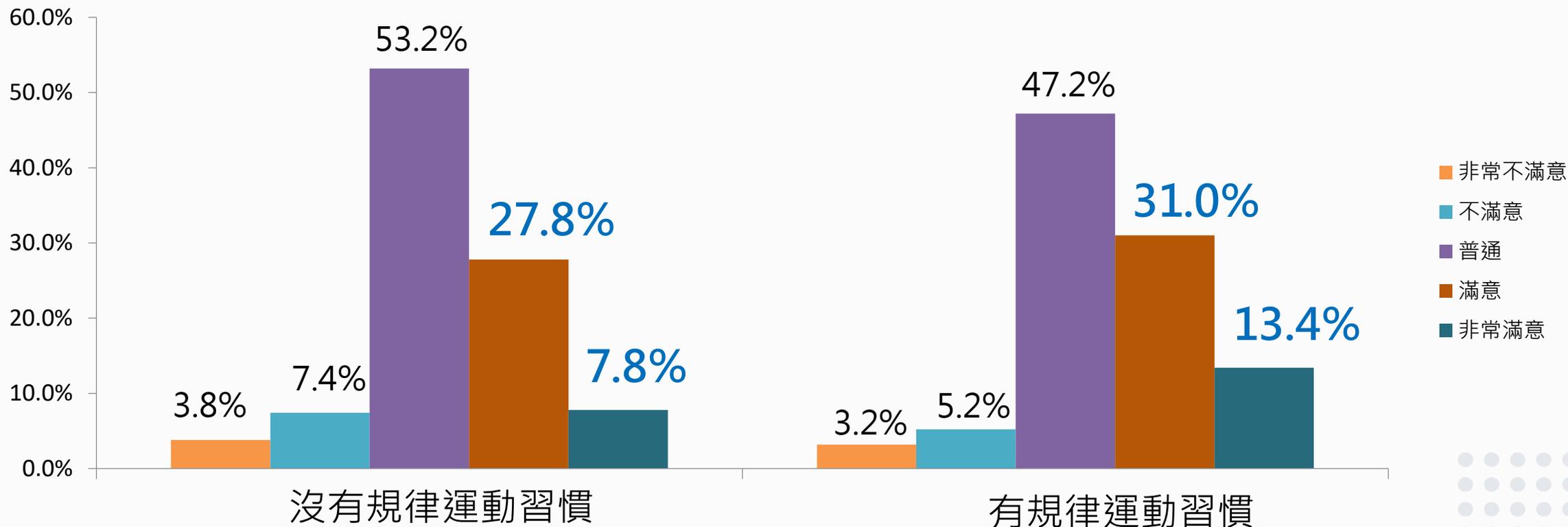
■ 後疫情期，受訪者每週運動3天以上、每次運動時間均有「上升」。

憂鬱情緒與運動狀況

變項	選項	防疫期間除了體育課外，每周運動天數				
		無	1-2天	3-4天	5-6天	每天
憂鬱指數*	0-5分	20.7%	41.0%	16.5%	8.9%	12.9%
	6-11分	23.4%	41.9%	17.8%	7.9%	9.0%
	12分以上	32.9%	34.6%	15.8%	6.0%	10.7%

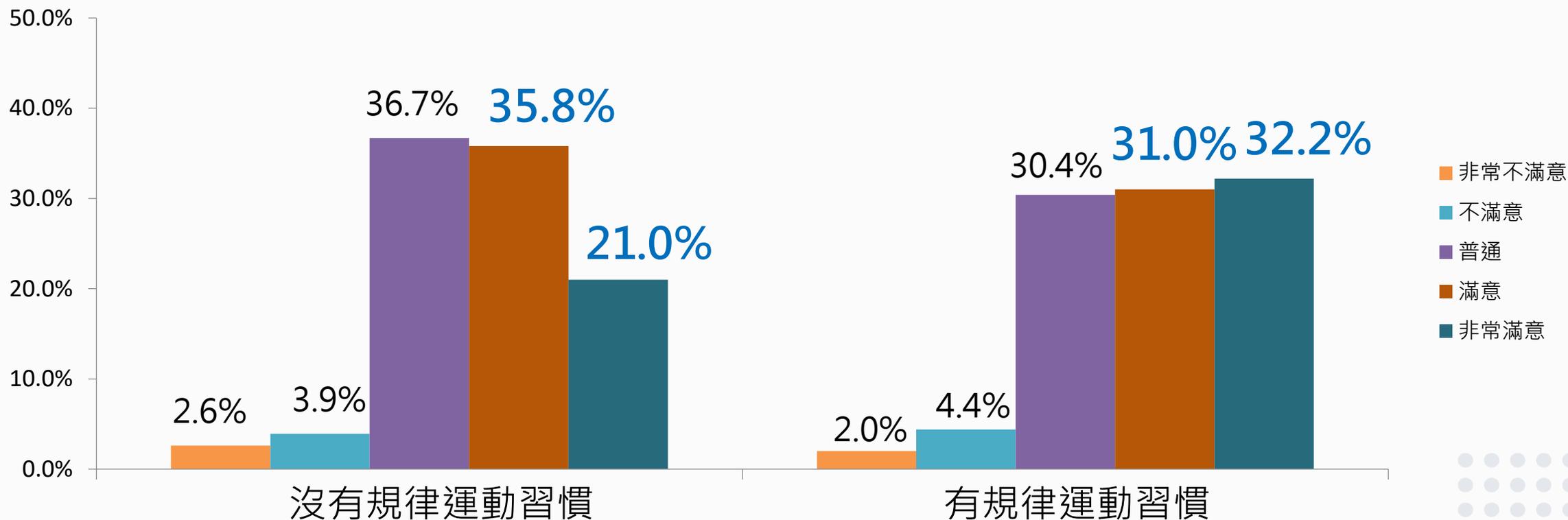
- 規律運動習慣者，「**憂鬱指數**」較低；
- 憂鬱指數愈高者，都「**沒有**」運動的比例愈高。

學校生活滿意度與規律運動習慣



■ 有規律運動習慣者，對學校生活「滿意」度較高。

家庭生活滿意度與規律運動習慣



■ 有規律運動習慣者，對家庭生活「滿意、非常滿意」度較高。

結論與建議



- 1) 家長引導孩子發現自我價值，降低對外表單一追求，建立內在自信。
- 2) 建立屬於自己的紓壓習慣，從感興趣的事物開始，多方嘗試。
- 3) 養成固定運動紓壓習慣，有助情緒穩定，擁有好心情，同時也能提高生活滿意度。
- 4) 關心自己心理健康第一步-時時檢視自身情緒。
(線上篩檢工具或董氏-憂鬱檢測APP)

